



大学生 心理健康

马剑侠 陈录生
汪庆华 张阳喜 主编

河南大学出版社

教育

Daxuesheng
Xinli
Jiankang
Jiaoyu

大学生心理健康教育

主 编	马剑侠	陈录生
	汪庆华	张阳喜
副主编	李玲	张丽萍
	张松	刘 鸣

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/马剑侠主编. —开封:河南大学出版社,
1999.9

ISBN 7-81041-685-5

I.大… II.马… III.大学生-心理卫生-健康教育
IV.R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第49411号

河南大学出版社出版

(开封市明伦街85号)

开封日报印刷厂印刷 河南省新华书店发行

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.75

字数:272千字 印数:0—7000册

字价:14.80元

前 言

我国高等学校的培养目标是“高级专门人才”，大学生是国家高级专门人才的预备队，是未来实施科教兴国战略的生力军。在我国社会主义现代化建设事业迅速发展的今天，党和国家对大学生提出了更高的要求，人民赋予大学生更大的期望，大学生也在努力设计和塑造自我，使自己德、智、体、美、劳全面发展，成为 21 世纪的有用人才。

值得重视的是，由于改革开放的深入发展和社会主义市场经济体制的初步建立，人与人之间的竞争加剧，生活环境的变化频繁，社会矛盾增多，使大学生的心理压力越来越大，心理障碍和心理疾病也越来越多。这种现象的存在势必严重影响大学生的身心健康，严重影响素质教育的全面推进，严重影响高等学校人才培养的质量。

为了提高大学生的心理素质，促进大学生的心理健康，进一步推动大专院校的素质教育工作，河南省委高校工作委员会和河南省教育委员会于 1998 年联合颁发了《关于加强高等学校心理健康工作的意见》的文件，要求各高校切实重视和加强心理健康教育工作，“逐步把心理健康教育课程列入正常的教学体系”，“帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。今年 6 月 13 日，中共中央、国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》也把心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，要求各级各类学校“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理

理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会的能力。”今年8月,国家教育部又发出《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,这些文件的颁发,无疑会进一步推动大专院校的心理健康教育工作,促进大学生身心全面和谐发展和素质全面提高。

按照中央和省、部文件的精神,基于大专院校心理健康教育工作的需要,我们在河南省教委有关领导和河南省大学生心理健康工作研究会的支持下,组织编写了这本书,以作为大学生心理健康教育课程的教材,也可供教师、思想政治工作者、心理学工作者以及其他读者阅读和参考。

本书由马剑侠、陈录生、汪庆华、张阳喜同志担任主编,李玲、张丽萍、张松、刘鸣同志担任副主编。全书各章的编写任务分别由下列同志承担:前言、第一章:陈录生;第二章:汪庆华、马剑侠;第三章:张阳喜、陈录生;第四、七章:刘鸣;第五、六章:李玲;第八、十章:张丽萍;第九章:刘畅;第十一章:刘新学;第十二、十五、十七章:张松;第十三章:周海谦;第十四章:马剑侠;第十六章:贾黎斋。主编和副主编参加了制订编写大纲和统稿工作,最后,全书由马剑侠、陈录生统一修改定稿。

在本书的编写过程中,我们参阅了国内、外许多专家、学者的著作、研究报告和论文,河南大学出版社的领导和责任编辑为本书的出版倾注了大量心血,编者所在单位的领导给予积极支持,在此,我们一并表示衷心感谢!

由于作者的水平所限,加上全书系多人合作,在写作风格、文字和内容上还可能存在这样或那样的缺点或疏漏,敬请专家、同行和广大读者批评、指正。

编者

1999年9月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康概述.....	(1)
第二节 大学生心理健康的标准.....	(7)
第三节 大学生心理健康教育的内容和意义	(13)
第二章 大学生的心理问题与心理健康教育	(19)
第一节 大学生的心理健康问题	(19)
第二节 心理健康教育的途径与方法	(27)
第三章 角色改变与环境适应	(34)
第一节 适应概述	(34)
第二节 大学生环境与角色的改变	(37)
第三节 大学生角色与环境适应中的心理问题及改善	(45)
第四章 学习与心理健康	(54)
第一节 大学生学习的特点	(54)
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	(57)
第三节 考试心理卫生	(64)
第四节 大学生创新能力的培养	(69)
第五章 情绪与心理健康	(78)
第一节 大学生情绪活动特征与情绪健康	(78)
第二节 大学生常见的情绪障碍与调适	(80)

第三节	良好情绪的维护与培养	(90)
第六章	心理挫折与调适	(95)
第一节	心理挫折概述	(95)
第二节	心理防御机制	(99)
第三节	大学生的心理挫折与调适	(104)
第七章	自我意识与心理健康	(111)
第一节	大学生自我意识概述	(111)
第二节	大学生自我意识发展中的问题及调适	(120)
第三节	塑造健全的自我	(126)
第八章	人格发展与心理健康	(131)
第一节	人格概述	(131)
第二节	大学生常见的人格障碍与矫正	(144)
第三节	健康人格的培养与塑造	(149)
第九章	人际交往与心理健康	(153)
第一节	人际交往概述	(153)
第二节	大学生人际交往的特点与障碍	(156)
第三节	成功交往能力的培养	(165)
第十章	大学生的恋爱与心理健康	(174)
第一节	大学生的恋爱及特点	(174)
第二节	大学生恋爱中的心理问题分析	(181)
第三节	培养健康的恋爱心理与行为	(194)
第十一章	大学生的性心理卫生	(199)
第一节	性心理发展概述	(199)
第二节	大学生的性心理困扰及调适	(204)
第三节	性心理健康的维护	(212)
第十二章	心理咨询与心理治疗的理论与方法	(216)
第一节	精神分析的理论与方法	(216)
第二节	行为治疗的理论与方法	(221)

第三节	人本主义治疗的理论与方法	(228)
第四节	森田疗法的理论与方法	(234)
第十三章	心理咨询技巧	(240)
第一节	心理咨询概述	(240)
第二节	心理咨询的步骤与技巧	(246)
第十四章	团体咨询技巧	(260)
第一节	团体咨询概述	(260)
第二节	团体咨询的组织与实施技巧	(264)
第三节	团体咨询中的团体活动设计	(273)
第十五章	中小学生心理健康辅导	(285)
第一节	小学生心理健康辅导	(285)
第二节	中学生心理健康辅导	(293)
第十六章	心理测量	(304)
第一节	心理测量概述	(304)
第二节	常用心理测验量表介绍	(309)
第十七章	大学生择业的心理辅导	(323)
第一节	个性与职业选择	(323)
第二节	大学生择业的心理辅导	(328)

第一章 绪 论

随着我国改革开放的深入发展和社会主义市场经济体制的逐步建立,竞争日益加剧,社会矛盾越来越多,大学生的心理健康问题已经成为社会各界和高等学校所关注的热点问题之一。社会主义市场经济体制的确立是一场深刻的社会变革,它一方面带来经济的高速发展和市场的繁荣,另一方面又造成变化剧烈的社会环境,给人的心理带来巨大的冲击和震荡,使人的心理活动较之以往任何时期更加复杂,威胁心理健康的因素也随之增多。近年来,大量研究和统计表明,大学生中相当一部分学生心理上存在一系列的不良情绪反应和适应障碍,心理疾病的发生率呈上升趋势,影响着高等教育任务的完成和高层次人才的培养。这说明,对大学生“进行心理健康教育 and 指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”,是全面贯彻党的教育方针,培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人的客观要求。

第一节 心理健康概述

一、关于健康的理解

人类对于“健康”的理解是随着社会的发展、科学的进步和人类自身认识的深化而逐渐趋于正确的。在原始社会,由于生产力

水平极其低下,人类为适应和改造自然环境,仅仅把注意力集中在自身的生存上,不重视健康问题。随着社会生产力水平的提高,人类开始关心身体各器官的正常发育和完善,于是生理模式的医学科学得以产生。在这一医学思想模式的影响下,“无病即健康”的观念一直在社会中占统治地位。我国《现代汉语词典》对“健康”的解释是:“人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。”这种解释虽然比“无病即健康”较为具体和全面,但仍然属于传统的生物学模式的观点。用生物学模式来解释健康,只有当人的内脏器官有了异常或者功能改变时,才被称为病人,而内心焦虑紧张以及行为异常的人,由于透视、化验以及其他生理检查正常,则被视为无病,也就是健康。这是十分片面的。

历史发展到现当代,人类对健康的认识又发生了一次飞跃,他们不再局限在生理机能的正常和疾病的减少方面,而看到了心理和社会的影响作用。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中就认为人的“健康不仅是身体没有缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。1989年,该组织又为“健康”下了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此,我们可以得出如下结论:健康不只是没有疾病和不虚弱;能够抵抗疾病只是健康的一个部分;健康包括生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。这一理解比我们平常所说的“身心健康”、“体魄健全”更加全面,更加科学。

现代医学从“生物学模式”向“社会——心理——生物模式”的转变,大大促进了人们对健康的理解朝着更全面、更科学的方向发展。它使人类除了关心自身的躯体健康状况之外,更加关注自己的心理素质和社会适应能力的提高。可以说,人类对健康的正确理解不仅是社会发展和科学进步的要求,也是个体自身发展的需要。

二、心理健康与心理卫生

心理健康的定义或内涵曾被许多国内外学者探讨和阐述。第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”1958年,心理学家 H. B. 英格里斯指出,心理健康是一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能作出良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心潜能。据此,我们可以从广义和狭义两个方面来定义心理健康。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,并与社会保持同步。

心理健康是人类健康的重要组成部分,它与生理健康互为条件,彼此影响。《三国演义》中的周瑜年少英俊,武艺高强,在军事方面具有很高的工作效能,身体是健康的。但他心胸狭窄,嫉妒心太强,心理健康水平较低,结果经不住诸葛亮的“三气”而过早地死亡。我国有位19岁的跳高运动员,在全运会跳出了2.14米的好成绩,体格当然十分健壮,但他的情绪自控能力很差,在一次大输大赢之后,因过度兴奋而发生动脉血管破裂而猝死。这些例子都说明心理健康与生理健康的密切关系,一个心理不健康的人也往往导致身体状况不佳,甚至危及生命安全。

关于心理卫生的概念,国内外学者也从不同角度和层面提出了自己的看法。综合各家之言,可以认为,心理卫生是维护和增进心理健康的方法和手段。从这一定义中,我们清楚地看到心理卫生和心理健康的关系,那就是:心理卫生是心理健康的方法和手段,心理健康是心理卫生的目的和归宿。二者既有差异,又有密切的联系。由于心理卫生和心理健康关系密切,意义相近,现代英文

中二者都是“mental health”。我们在本书中所讲的许多心理健康问题(如心理健康的方法和途径、心理挫折的调适、情绪的调控等)实际上也是心理卫生问题。

为了实现人类的心理健康,心理卫生已经发展成为一门综合性学科,它是心理学、医学、社会学等学科交叉研究的成果,对人类的心理健康具有很强的理论价值和指导作用。心理卫生又是一种具体的操作技术,它可以保护和促进人的心理健康,保持和改善人对环境的适应,预防和治疗心理疾病。总之,心理卫生既有普及心理卫生知识,培养健全人格,保障人的良好适应性,积极预防心理障碍和行为异常的任务,也有消除已经产生的不良适应行为,进行心理矫正和治疗,以及治疗后维持的任务。

三、心理健康运动的产生和发展

关于心理健康的论述,在古代一些医学著作中已经发现。如中国的《黄帝内经》中就强调“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。^① 并指出,“故智者之养生也,必须四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则避邪不至,长生久视。”^② “怒伤肝。喜伤心。思伤脾。忧伤肺。恐伤肾。”^③ 西方医学先驱希波克拉底也注意到心理因素对健康的影响作用;西方《医典》的作者阿维森纳还把情绪列为保护健康所必需的内容之一(其他几项内容分别是阳光和空气、食物和饮料、运动和安静、睡眠和兴奋、新陈代谢)。

近代心理健康运动是从正确认识精神病和给精神病人以人道主义的待遇开始的。18世纪之前,人们无法解释人的精神失常现

^① ^② 《素问·上古天真论》,转引自《先秦心理思想研究》,223页,长沙,湖南人民出版社,1980。

^③ 《素问·阴阳应象大论》,转引自《先秦心理思想研究》,213页,长沙,湖南人民出版社,1980。

象,许多病人常常被认为是妖魔缠身,因而往往在遭受鞭挞折磨之后,被带上枷锁关在教堂偏僻的黑屋里,或者被送入疯人院,倍受虐待,其身心受到极大的摧残。1792年,法国精神病学家P.皮奈尔(P. Pinel)首先解除了巴黎一所精神病院里病人身上的枷锁,开创了解放精神病人的卓有成效的工作。他指出,对精神病人的禁锢、关压、捆绑是有害的;而不受束缚的精神病人,不仅容易康复,而且能够从事有益的劳动。皮奈尔呼吁社会要以关心的态度来对待精神病人,由此揭开了心理健康运动的序幕,皮奈尔也被认为是现代心理健康运动的倡导者。

20世纪开始时,美国耶鲁大学商科学生C. W. 比尔斯(C. W. Beers)因害怕哥哥患的癫痫症具有遗传性而整日忧心忡忡,终于导致精神失常,从四层楼跳下,自杀未遂,被送进精神病院。在精神病院约三年的时间内,他亲身感受到精神病人所受的极不公正的待遇,目睹了医生所采取的很不科学的治疗方法。比尔斯出院后,根据亲身体验写出自传体的著作《一个发现自身的心灵》(A Mind That Found Itself),揭露了精神病人在医院所受到的残酷虐待。1908年3月该书出版后,引起了社会各界的广泛关注和深刻同情,人们纷纷要求改变对精神病人的这种不合理、不人道的做法。美国精神病学家A. 梅易尔和心理学家W. 詹姆士积极声援了比尔斯,认为比尔斯所倡导的就是心理卫生运动。1908年5月,比尔斯邀请同仁成立了世界上第一个心理健康组织——康涅狄格州心理卫生协会,在国际上产生了广泛的影响,比尔斯因此成为促进心理健康运动发展的重要人物。1917年,第一本心理健康杂志《心理卫生季刊》问世,随后,美国各州相继成立了心理健康组织。

在美国心理健康运动的影响和推动下,心理健康逐步成为一项世界性的活动,各国心理卫生协会相继建立。1930年5月,第一届国际心理卫生大会在美国华盛顿召开,在这次大会上成立了“国际心理卫生委员会”。1948年,联合国又成立了“心理卫生世

界联盟”。同年,在伦敦第三届国际心理卫生大会上,通过了一份题为《心理健康与世界公民》的纲领性文件,并成立世界心理健康联合会。1964年,在伯尔尼举行了世界心理健康联合会第14次年会,这次会议以“工业化和心理健康”为中心议题,专门讨论了科学技术革命对人的心理健康的影响问题。今天,全面提高人的心理素质,充分发挥人的潜能和创造性,塑造美好的心灵与个性,已经成为世界心理健康运动新的目标和发展趋向。

“中国心理卫生协会”于1936年在南京成立,并在一些大城市设立了精神病医院。与此同时,中国也开展了心理健康咨询和儿童心理发展指导工作。但是,由于战乱和其他方面的原因,心理健康运动未能在中国全面展开,心理卫生知识的普及工作也没有能够顺利进行,心理卫生协会的工作陷于停顿。直到1985年9月,中国心理卫生协会才恢复建立。从此,中国的心理健康运动进入了一个崭新阶段。近年来,随着改革开放事业和社会主义市场经济的发展,社会生活的节奏加快,新旧观念的迅速转变,引起了人们心理上的许多矛盾,心理障碍和心理疾患增多,心理健康问题成为心理学界、教育界和卫生界专家研究的主要课题之一,全国大中城市相继建立了心理咨询、心理治疗的组织机构,教育行政部门大力推行素质教育,并把心理素质教育作为素质教育的重要组成部分,许多大、中、小学都建立了心理健康教育组织,并积极开展心理咨询和辅导工作,所有这些都大大推动着中国心理健康事业向纵深发展。

第二节 大学生心理健康的标准

一、心理健康标准的不同模式

在心理健康的标准上,学术界曾有过不同的观点和描述,形成了不同的模式。

1946年在第三届国际心理卫生大会上,曾具体提出了人的心理健康的标准,这就是:

1. 身体、智力、情绪十分调和;
2. 适应环境,人际关系彼此能谦让;
3. 有幸福感;
4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

美国心理学家斯柯特(Scott)从行为表现上进行分析,曾列出如下 10 项衡量心理健康水平的标准。

1. 适应能力;
2. 自我满足的能力;
3. 人际间交往的能力;
4. 智慧能力;
5. 对他人的审慎态度;
6. 对社会的贡献;
7. 自主性、自治的能力;
8. 综合能力;
9. 对待自己的态度;
10. 对情绪和动机的控制能力。

美国人本主义心理学家 A. 马斯洛(A. Maslow)和米特曼(Mitelman)在本世纪 50 年代提出的 10 条心理健康者的标准,受到心

理卫生学界的普遍重视,并被广泛引用。这 10 条标准分别是:

1. 有充分的自我安全感;
2. 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;
3. 生活的目标能切合实际;
4. 不脱离现实环境;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 能适当地宣泄和控制情绪;
9. 能作有限度的个性发挥;
10. 在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求作适当的满足。

我国学者王极盛在他的《青年心理学》一书中,根据青年人心理发展的特点,曾提出青年心理健康的 5 个标准:

1. 智力正常。这是心理健康的基本条件。
2. 心理特点符合年龄特点。
3. 完整的人格。出现双重人格是心理不健康的表现。
4. 尊重自己,尊重他人。
5. 人际关系的心理适应。人际关系心理失调,影响人的心理健康,甚至导致心理疾病。

此外,还有人把心理健康的标准划分为统计标准、症状标准和内心体验标准。^①

统计标准是一种最常用的标准。因为人的许多心理特征都呈正态分布,正态分布曲线是一种钟形曲线,中间较高,两端较低。这说明处于中等水平的人数最多,处于极端状态的人数较少。如果某个人处于极端状态,就可能被认为其心理健康有问题。借助

^① 谢小庆等:《心理测量学》,160~162页,济南,山东教育出版社,1992。

统计分析的方法,我们可以获得普通人的一般心理水平,即常模。通过对某人的行为表现与常模相比较,可以获得这个人心理健康情况的信息。

症状标准是根据人的外显的心理症状来判断其心理健康水平的。根据这一标准,只要一个人没有明显的神经心理症状,即认为他心理健康。如果一个人经常失眠、痴呆、高度焦虑,有强迫行为和幻觉等症状,则视之为心理不健康。

内心体验标准是通过本人表述其内心体验来衡量其心理健康水平的。根据这一标准,凡是自己感到经常存在情绪困扰和紧张焦虑的人,就不能算作一个心理健康的人。

统计标准、症状标准和内心体验标准虽然可以在一定程度上判断和评价一个人的心理健康水平,但都具有某些局限性,在使用时应该进行具体和全面的分析。

二、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的社会群体,在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面都有其特点。因此,大学生心理健康标准的确定首先应该具有针对性。就是说,这些标准应符合大学生群体的特点,既要立足于他们已经接受过系统的学校教育,具有相当高的科学文化水平这一现实,又要着眼于国家、社会对他们的未来有较高的期望。其次,大学生心理健康的标准应该具有可操作性。即尽力做到简单明确,易于掌握,切实可行。据此,我们在分析国内外研究成果的基础上,结合中国大学生心理的实际,概括出以下7个方面大学生心理健康的标准。

(一)正确地认识自我,接纳自我

心理健康的大学生,应该能够体验到自身的价值,这不仅要求正确地了解自己,而且要求正确地接纳自我。所谓正确地认识和了解自己,就是要有自知之明,对自己的能力、性格和优缺点都能